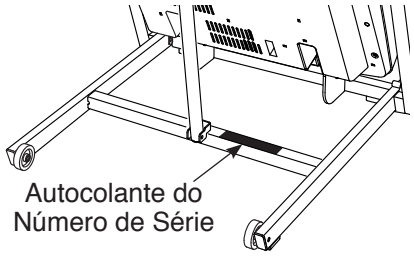
PRO-FORM® PERFORMANCE 650

Modelo nº PETL80911.2
Nº de Série_____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 13
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 19
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 20
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 23
LISTA DE PEÇAS 26
DIAGRAMA AMPLIADO 28
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de segurança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas, fraqueza ou dificuldade em respirar.
Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• Reduza a inclinação para o nível mais baixo antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce sempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

PROFORM é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **O proprietário deste equipamento tem a responsabilidade de garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante estejam devidamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.**

4. **O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada plana, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do tapete rolante.**

7. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

9. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 136 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

11. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 13), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

13. **Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

14. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

15. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 20 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

16. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15).**

17. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

18. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

19. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários factores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afectar a exactidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

20. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Quando não estiver a utilizar o tapete rolante, tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor na posição de desligado (consulte a ilustração na página 5 para localizar o interruptor de corrente) e desligar o cabo de alimentação.**

21. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (Consulte as secções MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 19.) Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.**

22. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

23. **Nunca introduza objectos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

24. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

25. **PERIGO: desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efectuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a não ser que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efectuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

26. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante PROFORM® PERFORMANCE 650. O tapete rolante PERFORMANCE 650 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a contracapa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

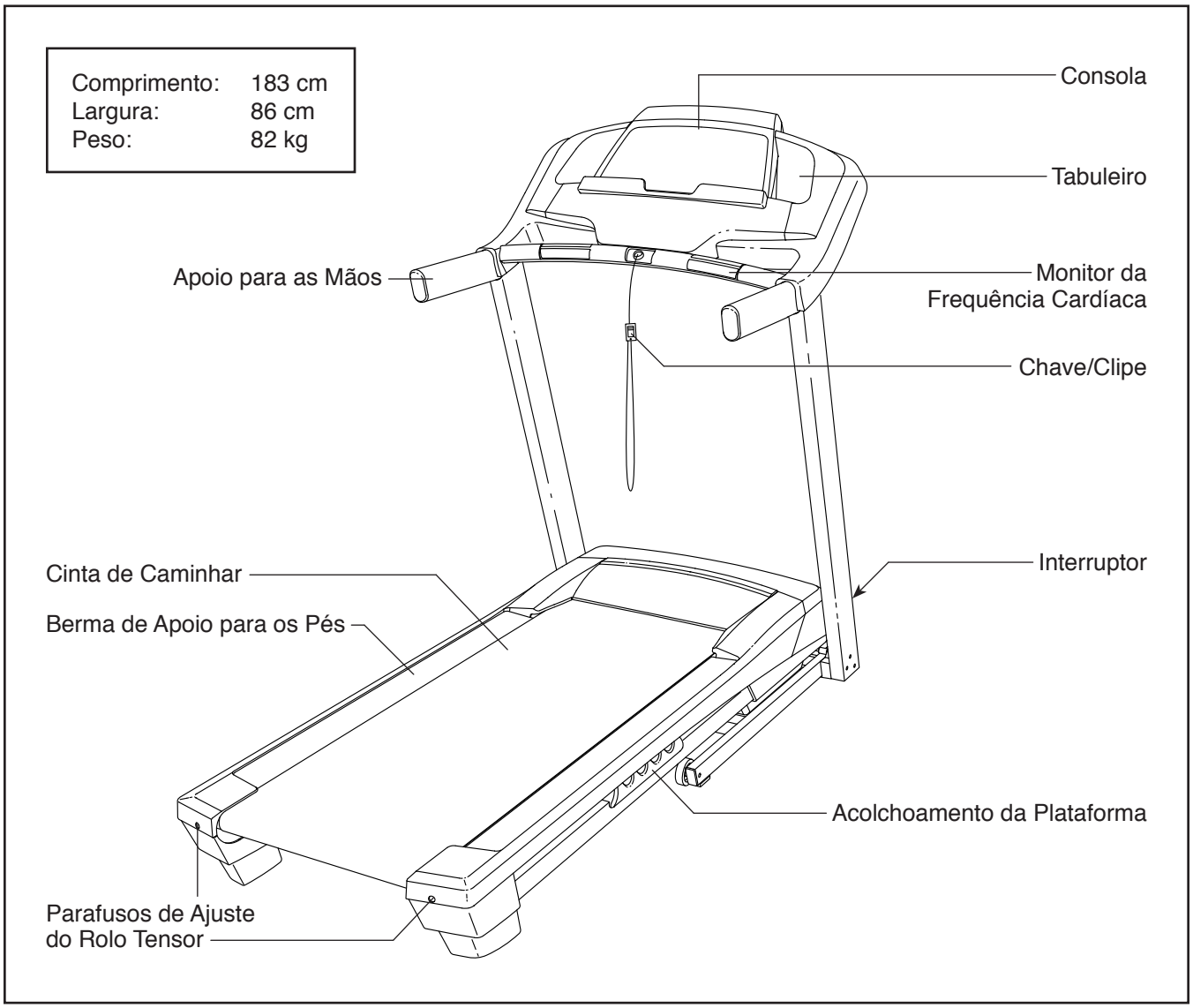
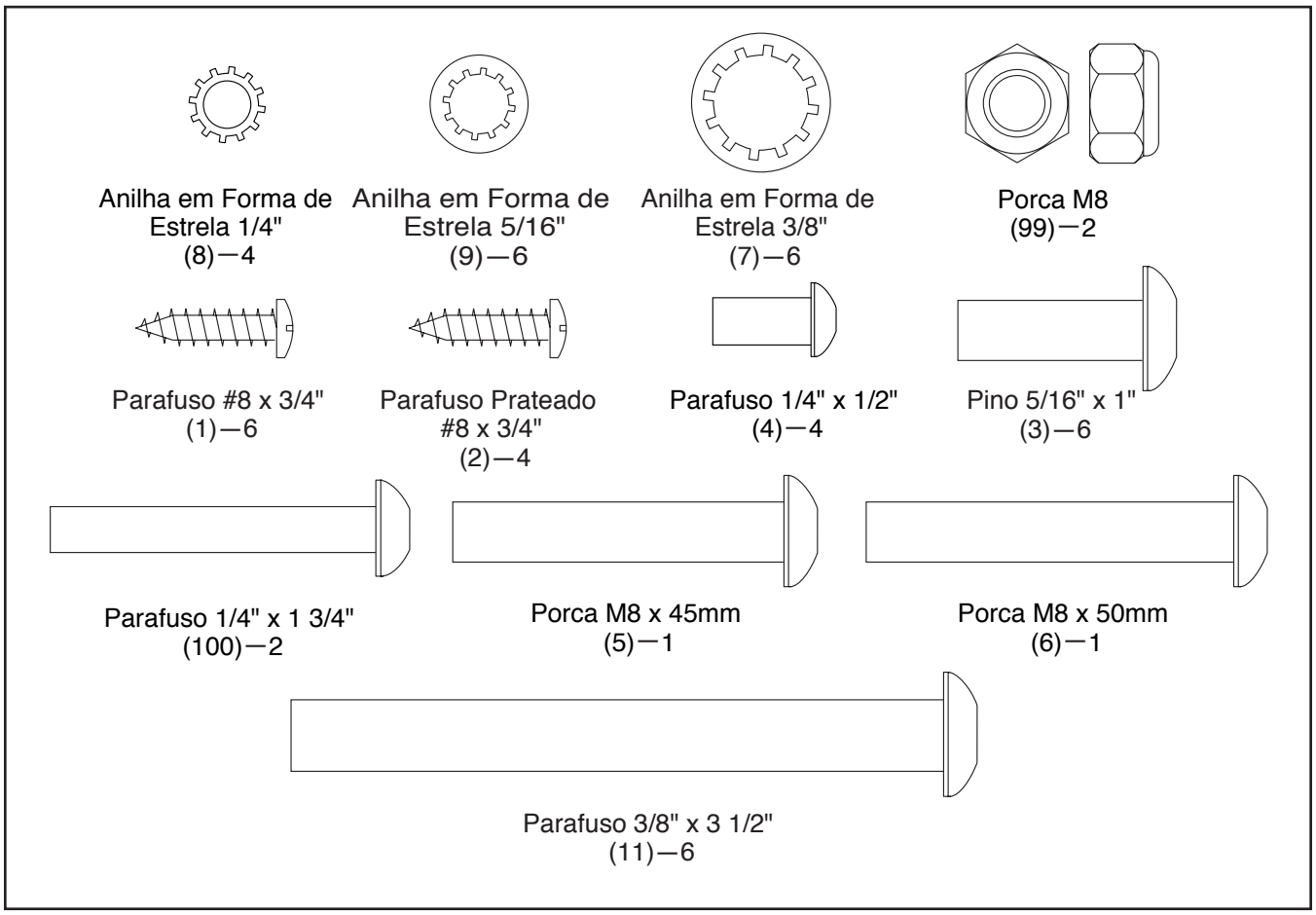


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Anilha em Forma de Estrela 1/4" (8)—4
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (9)—6
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (7)—6
Porca M8 (99)—2
Parafuso #8 x 3/4" (1)—6
Parafuso Prateado #8 x 3/4" (2)—4
Parafuso 1/4" x 1/2" (4)—4
Pino 5/16" x 1" (3)—6
Parafuso 1/4" x 1 3/4" (100)—2
Porca M8 x 45mm (5)—1
Porca M8 x 50mm (6)—1
Parafuso 3/8" x 3 1/2" (11)—6

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta removê-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com "L" ou "Left" e as peças direitas com "R" ou "Right."
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas

uma chave inglesa

uma chave Phillips

uma tesoura

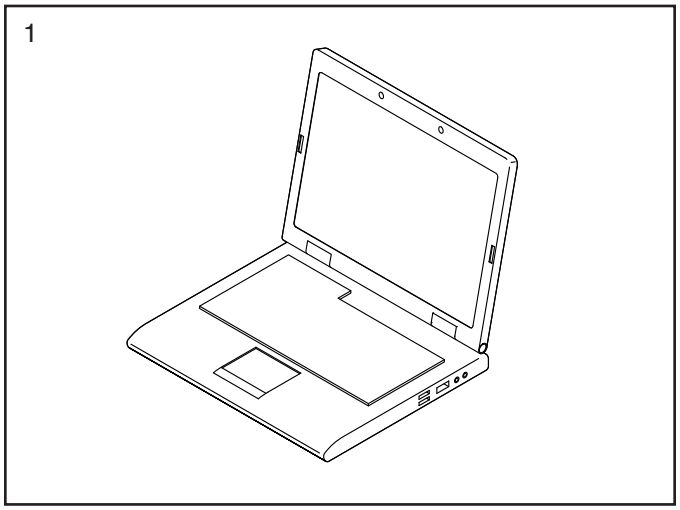
um alicate de pontas finas

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no computador e registe o seu produto.**

   - ativa a garantia
   - poupa-lhe tempo se precisar de contactar a Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, contacte a Apoio ao Cliente (consulte a capa deste manual) e registe o seu produto.

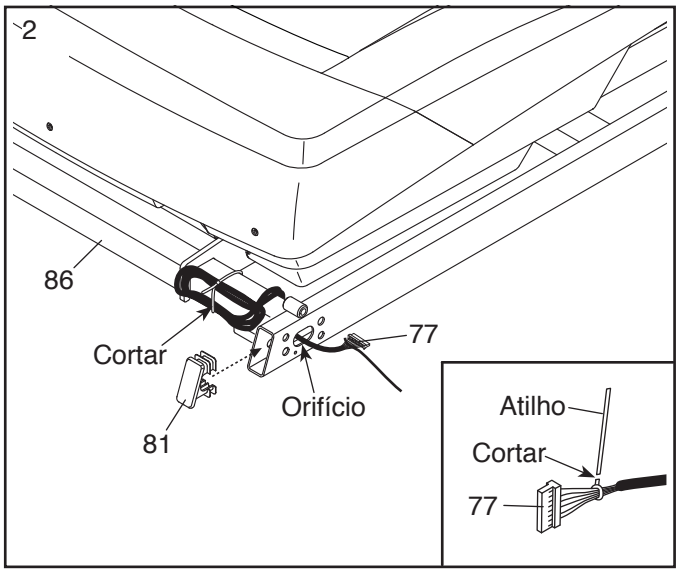


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

   Localize o Fio da Barra Vertical (77), que se encontra enrolado na parte da frente da Base (86). Corte o atilho plástico que prende o Fio da Barra Vertical. Em seguida, encaminhe o Fio da Barra Vertical pelo orifício indicado.

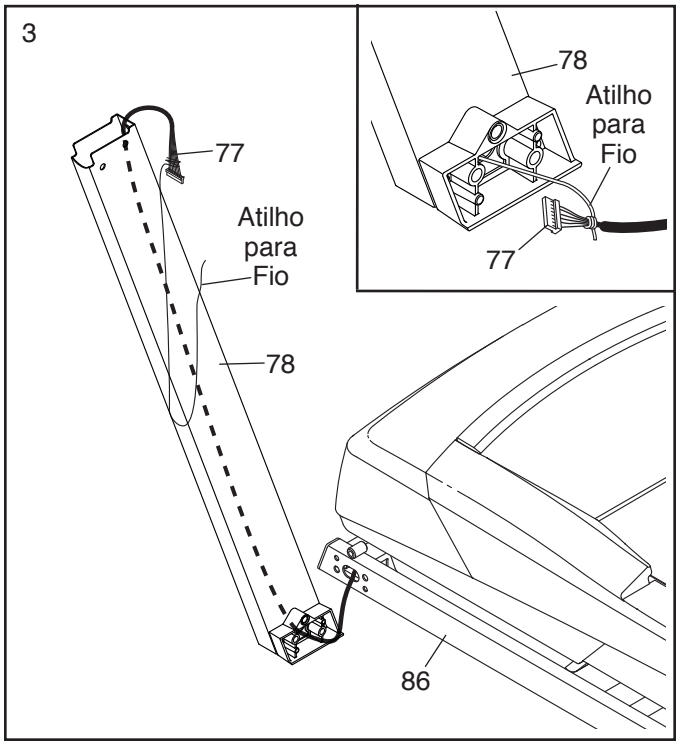
   Insira uma Tampa da Base (81) de cada lado da Base (86)

   Consulte o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (77). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



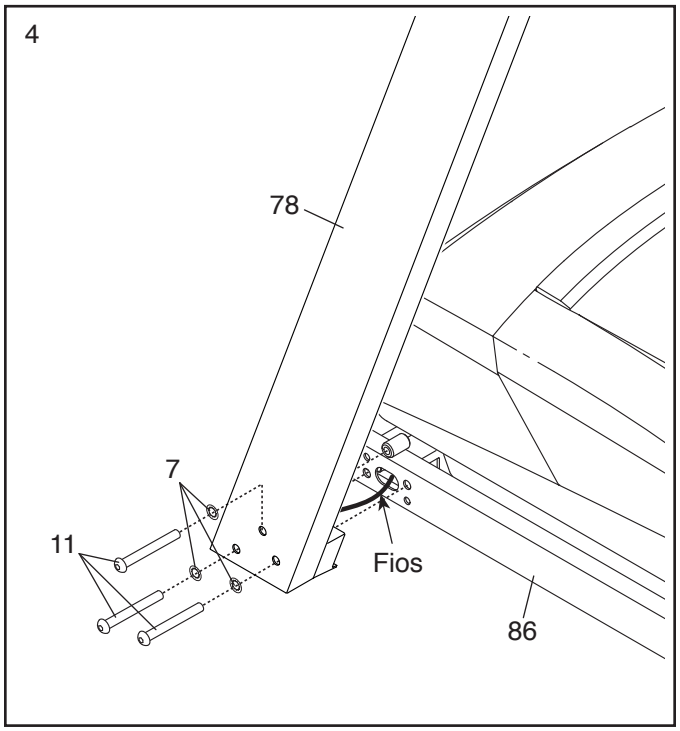
3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (78). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Esquerda junto à Base (86).

   Consulte o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (78) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (77). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda enquanto puxa para cima a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Esquerda.



4. Segure a Barra Vertical Esquerda (78) contra a Base (86). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.** Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 3 1/2" (11) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (7) na Barra Vertical Esquerda e na Base; **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

   Ligue a Barra Vertical Direita (não apresentada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.

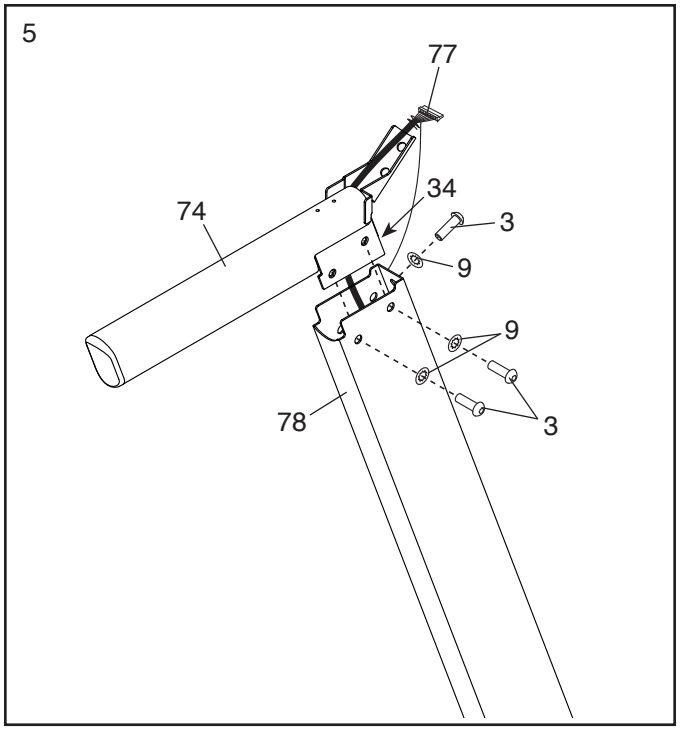


5. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (74). Remova o atilho da Porca Fixa 5/16" (34). Se necessário, pressione a Porca Fixa para a encaixar.

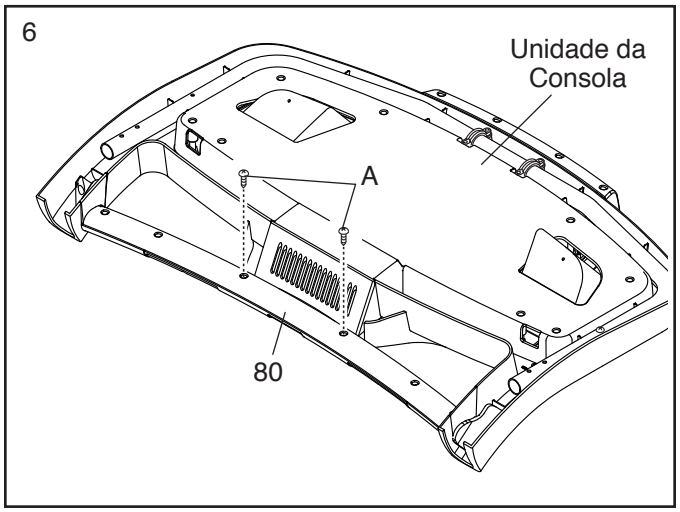
   Segure o Apoio para a Mão Esquerda (74) junto à Barra Vertical Esquerda (78). Insira o Fio da Barra Vertical (77) através do suporte na parte inferior do Apoio para a Mão Esquerda. Depois, puxe o Fio da Barra Vertical pela extremidade do Apoio para a Mão Esquerda.

   Ligue o Apoio para a Mão Esquerda (74) à Barra Vertical Esquerda (78) com três Pinos 5/16" x 1" (3) e três Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (9) conforme mostrado. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (77). Enrosque todos os três Pinos e, depois, aperte-os.**

   Ligue o Apoio para a Mão Direita (não mostrado) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.

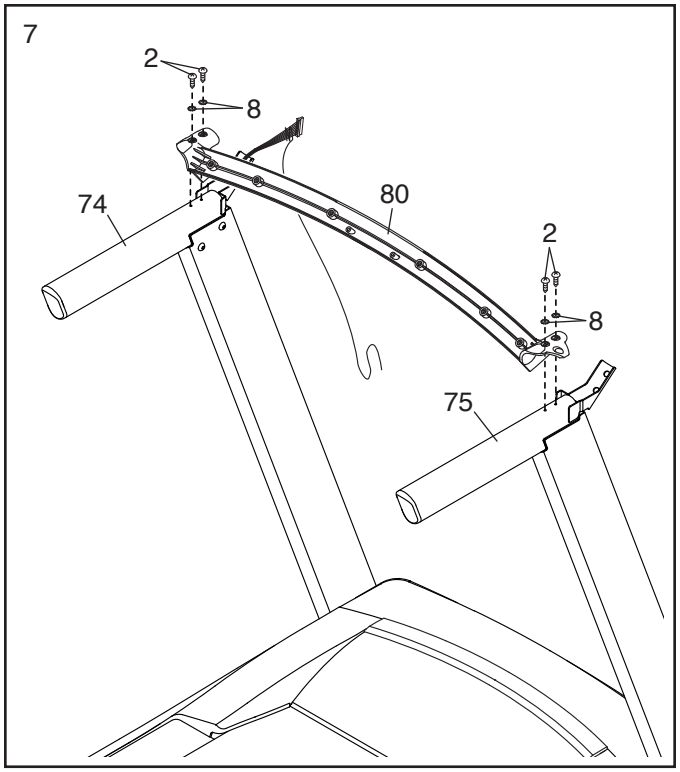


6. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la. Remova e elimine os dois parafusos (A) indicados. Em seguida, levante a Barra de Apoio (80).



7. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio (80), não utilize ferramentas eléctricas e não aperte demasiado os Parafusos Prateado #8 x 3/4" (2).**

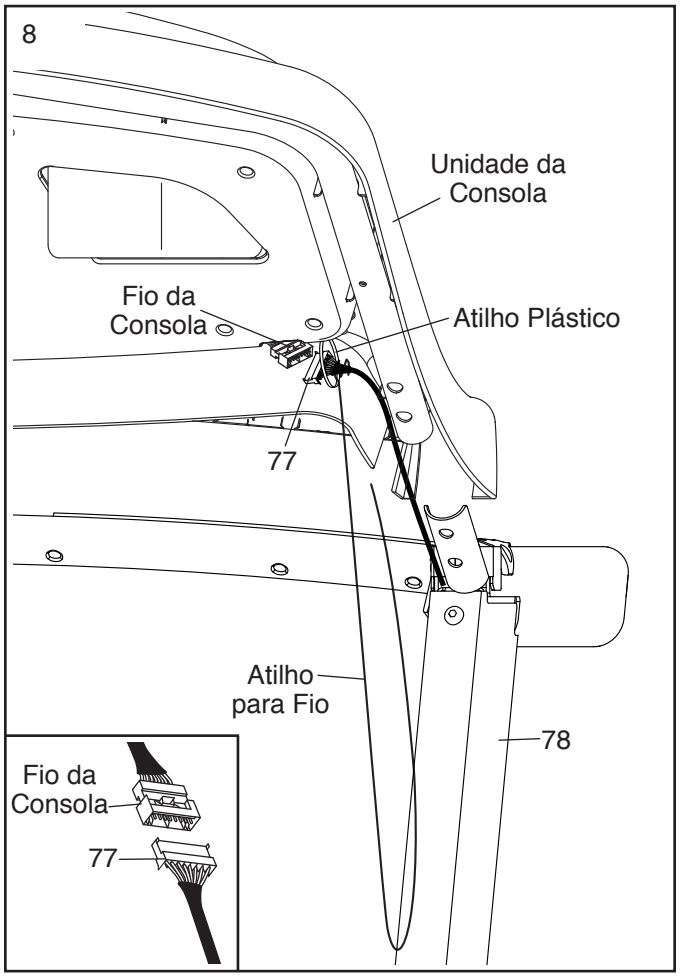
   Posicione a Barra de Apoio (80) conforme mostrado. Ligue a Barra de Apoio aos Apoios para as Mãos (74, 75) com quatro Parafusos Prateado #8 x 3/4" (2) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 1/4" (8). **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**



8. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto à Barra Vertical Esquerda (78).

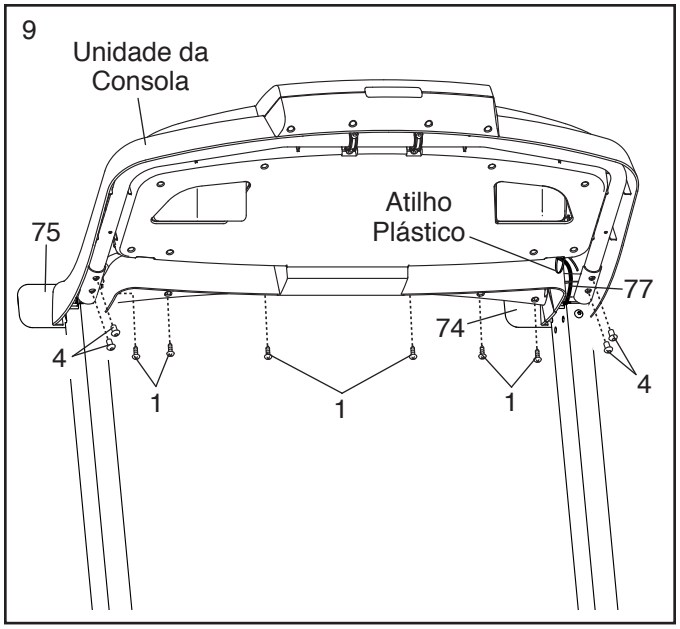
   Introduza a extremidade do Fio da Barra Vertical (77) através do laço do atilho plástico.

   Ligue o Fio da Barra Vertical (77) ao fio da consola. **Consulte o desenho inserido. Os conectores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONECTORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.

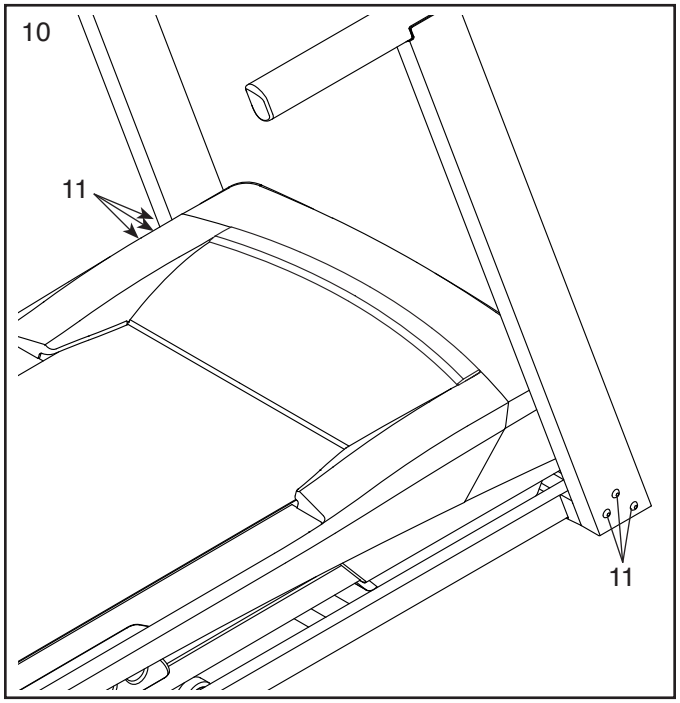


9. Coloque a unidade da consola sobre o Apoio para a Mão Esquerda (74) e o Apoio para a Mão Direita (75). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Puxe o atilho plástico em volta do Fio da Barra Vertical (77) até ficar bem apertado e corte a extremidade do atilho. Insira o excesso de Fio da Barra Vertical no Apoio para a Mão Esquerda.

   Ligue a unidade da consola com seis Parafusos #8 x 3/4" (1) e quatro Parafusos 1/4" x 1/2" (4). **Enrosque todos os dez Parafusos e depois aperte-os.**

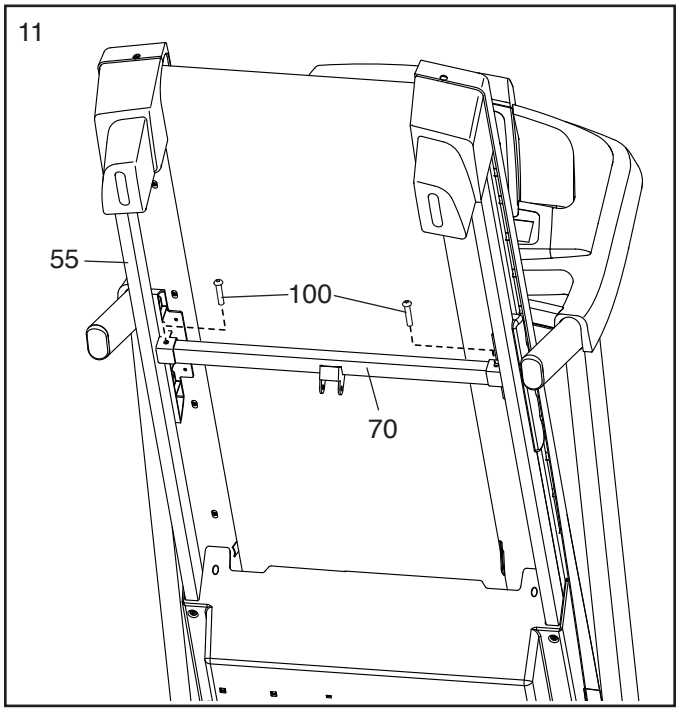


10. Aperte completamente os seis Parafusos 3/8" x 3 1/2" (11) (três de cada lado).



11. Levante a Estrutura (55) até à posição indicada. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura durante os três passos de montagem seguintes.**

    Fixe a Barra de Apoio do Fecho (70) à Estrutura (55) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (100).

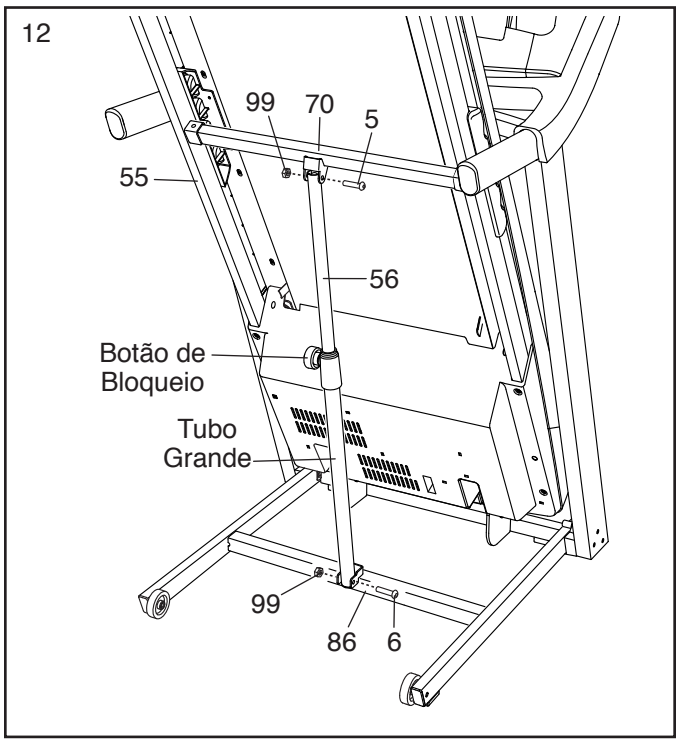


12. Posicione o Fecho de Arrumação (56) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

    Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (56) à Base (86) com um Pino M8 x 50mm (6) e uma Porca M8 (99).

    Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (56) à Barra de Apoio do Fecho (70) com um Pino M8 x 45mm (5) e uma Porca M8 (99).

    Baixe a Estrutura (55) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 19).



13. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Podem estar incluídas peças extra. Mantenha a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 21 e 22).

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

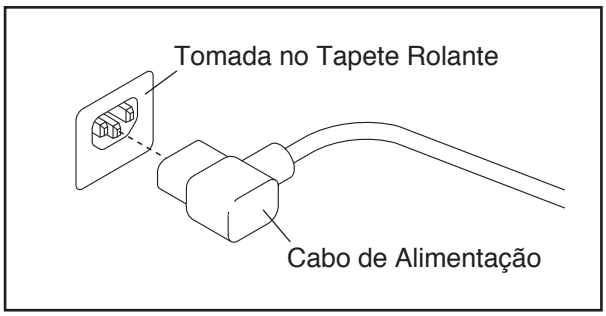
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

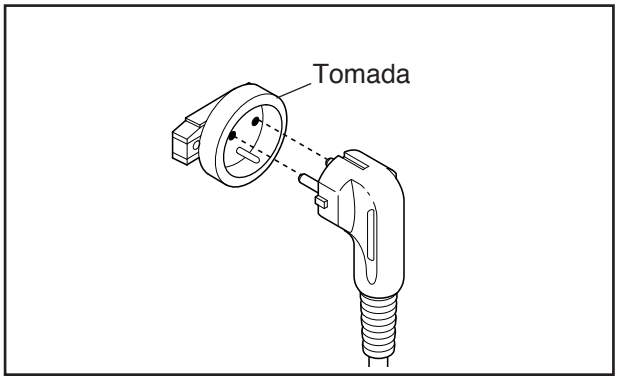
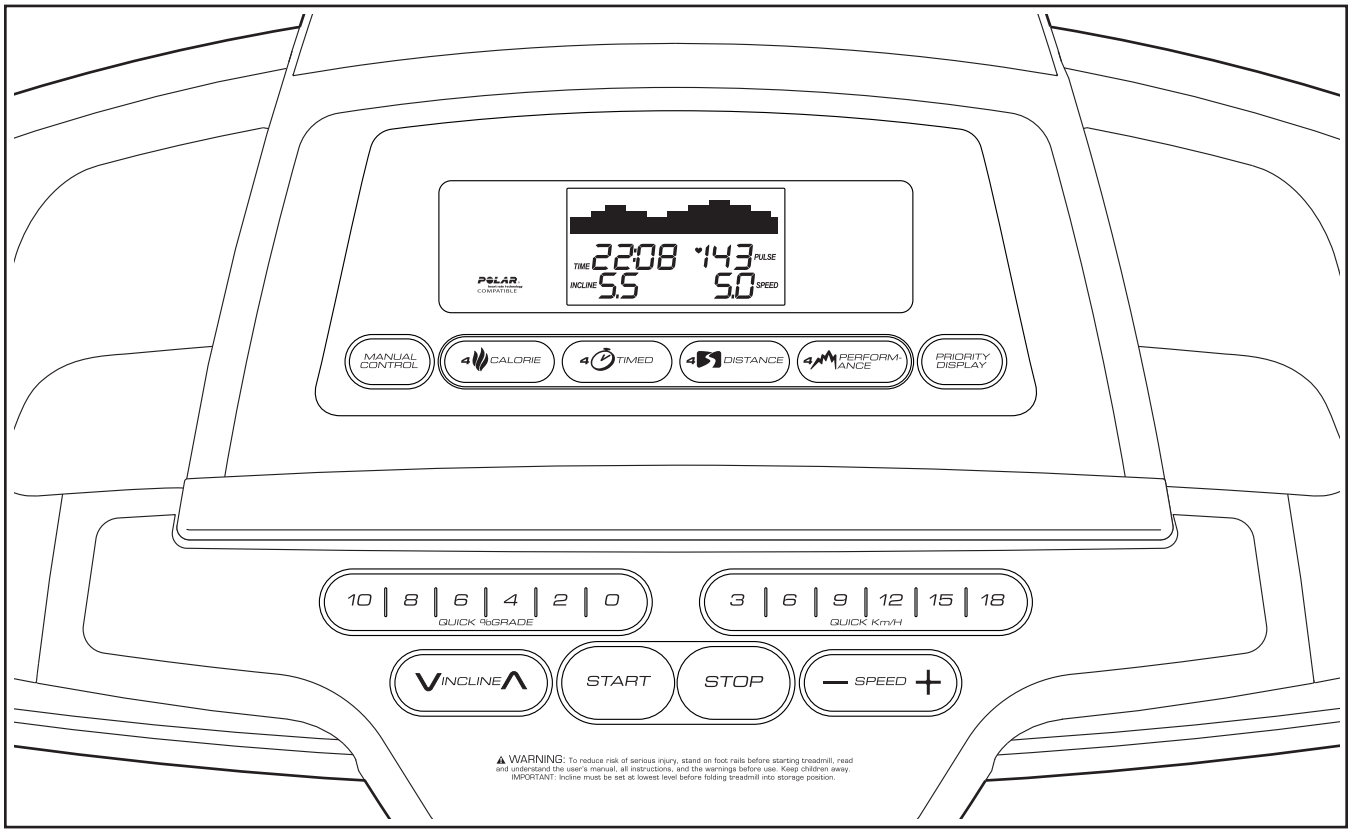


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante, bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola apresentará instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Adicionalmente, a consola oferece uma selecção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que orienta o(a) utilizador(a) através de uma sessão de exercício eficaz.

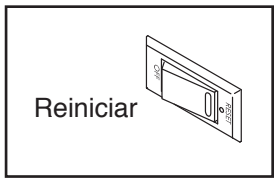
Para ligar a corrente, consulte a página 15. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 15. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 17. **Para utilizar o modo de informação,** consulte a página 18.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida seleccionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 18. Por uma questão de simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a, se necessário (consulte a página 22).

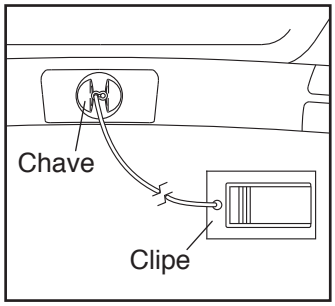
COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.



Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 13). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor esteja na posição de Reset (reiniciar).

IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs acenderem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está activo. Para desactivar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 18 para desactivar o modo de demonstração.



Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão.

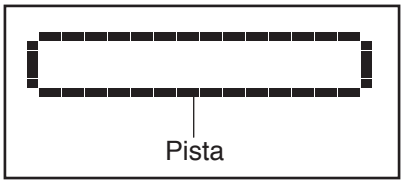
IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Seleccione o modo manual.**



   Sempre que introduzir a chave, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, prima repetidamente qualquer dos botões de sessões de exercício até que surja uma pista no ecrã.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade), ou um dos botões Quick Km/H (quilometragem rápida) numerados de 3 a 18.

   Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed. De cada vez que premir um botão, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/h; se mantiver um botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/h.

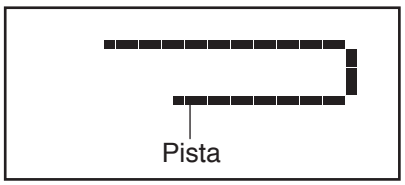
   Se premir um dos botões Quick Km/H, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até chegar à configuração de velocidade seleccionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start, o botão de aumentar Speed, ou um dos botões Quick Km/H numerados.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme desejado.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick % Grade (inclinação rápida) numerados de 0 a 10. De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação seleccionada.

5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Quando estiver seleccionado o modo manual, a metade superior do ecrã mostrará uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Enquanto caminhar ou correr, os indicadores da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

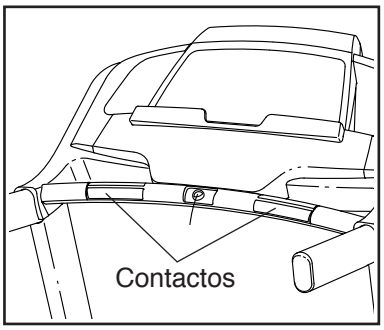
   A metade superior do ecrã também pode exibir o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu, a velocidade da cinta de caminhar, o número aproximado de calorias que queimou, o seu ritmo de andamento em minutos por quilómetro e a inclinação do tapete rolante. Prima repetidamente o botão Priority Display (ecrã prioritário) até que apareça a informação pretendida sobre a sessão de exercício.

   O canto inferior esquerdo do ecrã exibirá o tempo decorrido, a distância que caminhou ou correu e o nível de inclinação do tapete rolante. Nota: Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

   O canto inferior direito do ecrã exibirá o número aproximado de calorias que queimou, a velocidade da cinta de caminhar e o seu ritmo de andamento em minutos por quilómetro. O lado direito do ecrã mostrará também a sua frequência cardíaca quando usar o monitor da frequência cardíaca do punho.

   Para reiniciar o ecrã, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos de metal. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

   Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque os pés nas bermas de apoio para os pés** e pouse as mãos sobre os contactos metálicos; **evite mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detectada, o indicador em forma de coração piscará no ecrã de cada vez que o seu coração bater, aparecerão um ou dois traços e finalmente será mostrada a sua frequência cardíaca. **Para obter a maior precisão na leitura da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante pelo menos 15 segundos.**

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para o nível mais baixo. A inclinação deve estar na configuração mais baixa, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

   Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição Off (desligado) e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do tapete rolante poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Introduza a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 15.

2. **Seleccione uma sessão de exercício integrada.**

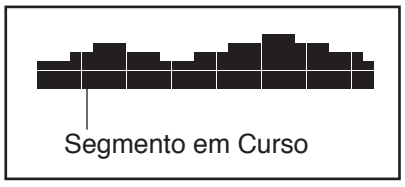
   Para seleccionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (calorias), o botão Timed (tempo), o botão Distance (distância), ou o botão Performance (desempenho).

   Quando seleccionar uma sessão de exercício integrada, piscarão por alguns segundos no ecrã as configurações de velocidade e de inclinação máximas e passará através do ecrã um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se seleccionar uma sessão de exercício de Calorie (calorias), surgirá no ecrã o número aproximado de calorias que queimará.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento, ouvir-se-á uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começará a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecerão nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que o último segmento do perfil fique intermitente no ecrã e termine. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Nota: A meta de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários factores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas é afectado.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline (inclinação); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 16. O canto inferior esquerdo do ecrã apresentará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 16.

6. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

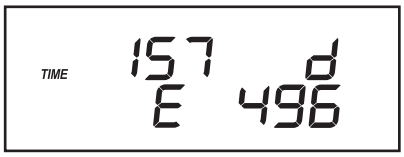
   Consulte o passo 7 na página 16.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que regista informações sobre a utilização do tapete rolante. O modo de informação também lhe permite seleccionar milhas ou quilómetros como unidade de medida e ligar ou desligar o modo de demonstração do ecrã.

Para seleccionar o modo de informação, mantenha premido o botão Stop (parar), insira a chave na consola e depois largue o botão Stop. Quando for seleccionado o modo de informação, aparecerão no ecrã as seguintes informações:

- O número de horas de funcionamento do tapete rolante.



- O número total de quilómetros ou milhas que a cinta de caminhar se deslocou.
- Um "E" para milhas inglesas ou um "M" para quilómetros métricos. Para alterar a unidade de medida, prima o botão de aumentar Speed (velocidade).
- Um "d" se estiver activado o modo de demonstração. A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Para activar ou desactivar o modo de demonstração, prima o botão de diminuir Speed.

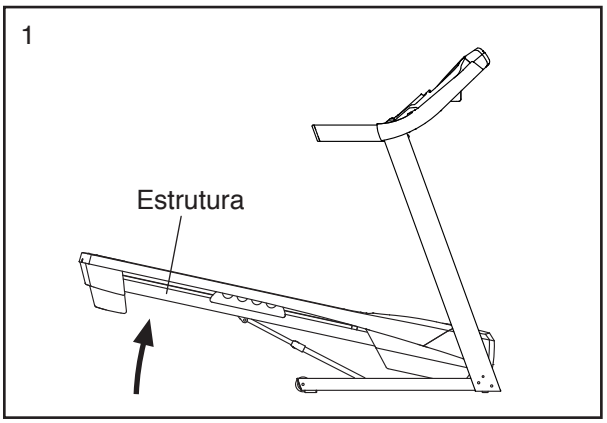
Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

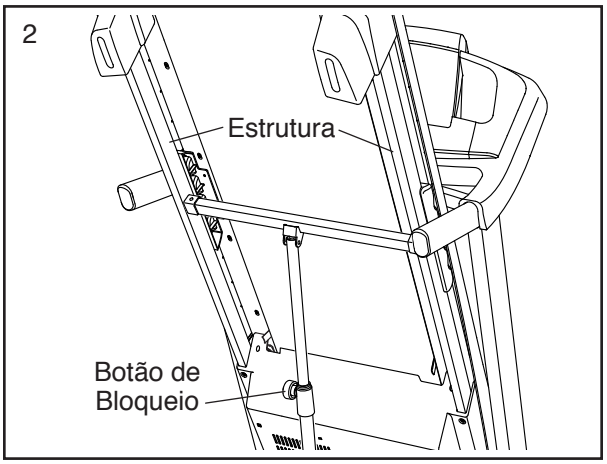
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para a posição mais baixa antes de o dobrar. Depois, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto mostrado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se ligue na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.**

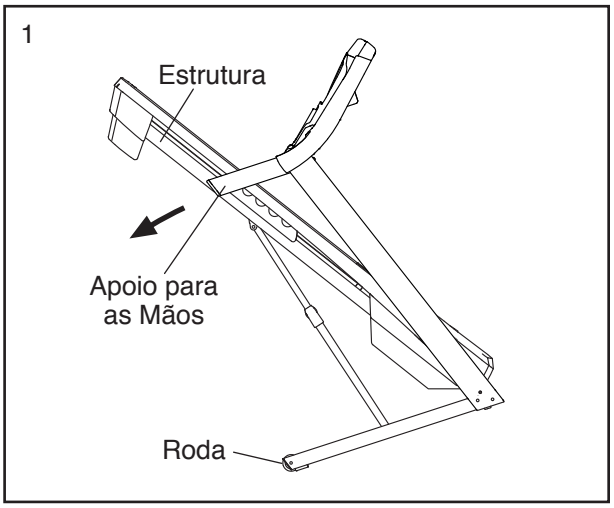


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar directa. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Segure na estrutura e num apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para a localização pretendida. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Consulte a ilustração 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE: Não rode o botão de bloqueio.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.

2. **Consulte o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem deixe cair a estrutura. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

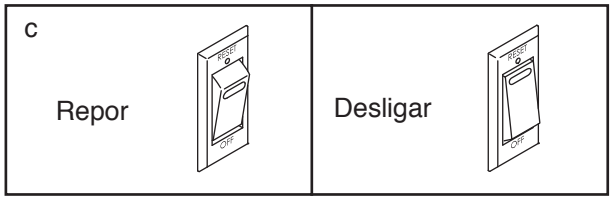
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A corrente não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conectado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 13). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Depois de ligado o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave esteja completamente inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

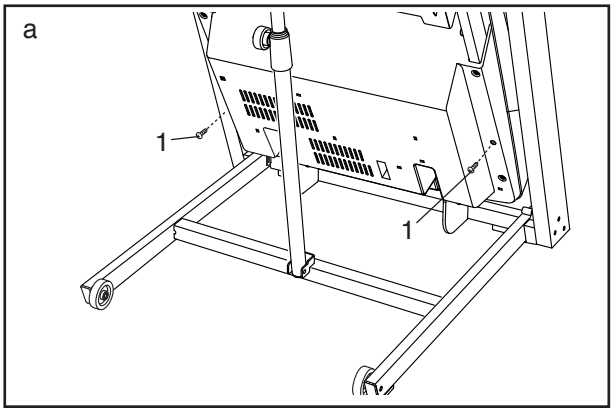
b. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja ligado. Se estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

d. Se o tapete rolante ainda não funcionar, consulte a capa frontal deste manual.

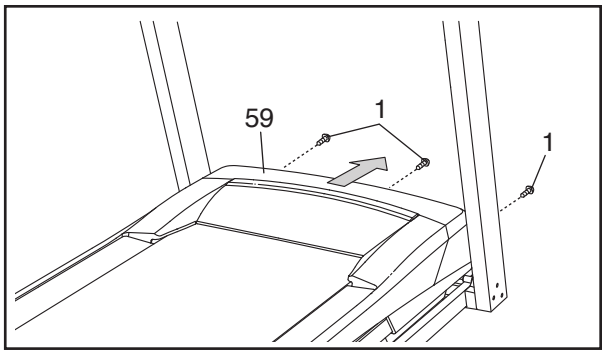
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam correctamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Coloque o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 19).

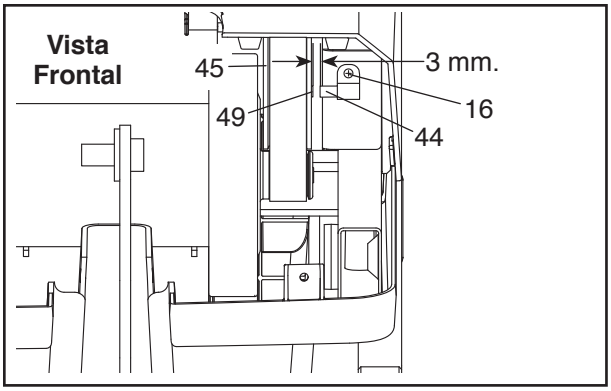


Em seguida, remova os dois Parafusos #8 x 3/4" (1) indicados.

Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 19). Remova os dois Parafusos #8 x 3/4" (1). Faça deslizar cuidadosamente a Cobertura do Motor (59).



Localize o Interruptor de Lâminas (44) e o Íman (49) no lado esquerdo da Polia (45). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4" (16), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso. Recoloque a Cobertura do Motor (não mostrada) com os cinco Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correcta da velocidade.



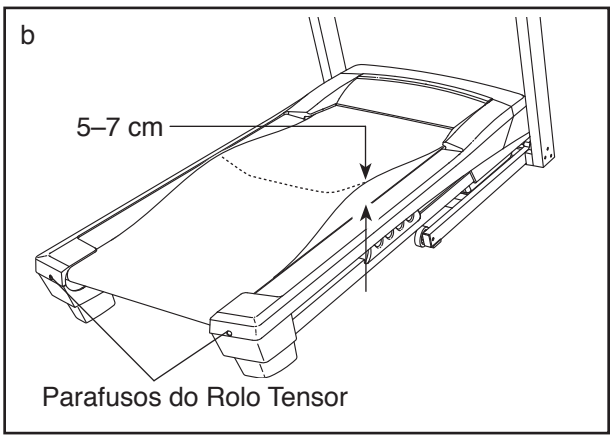
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é correctamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Stop (Parar) e de aumentar Speed (Velocidade), introduza a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

SINTOMA: a cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se for necessária uma extensão eléctrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afectado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESCONECTE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.

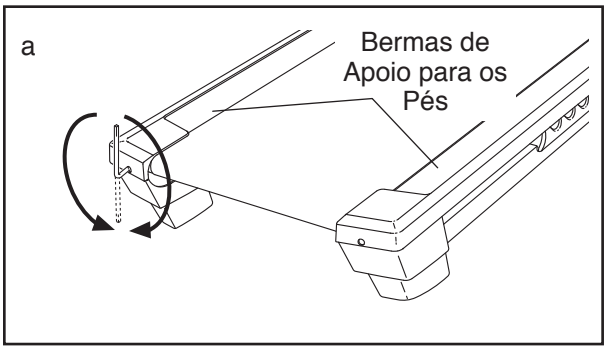


c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa frontal deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

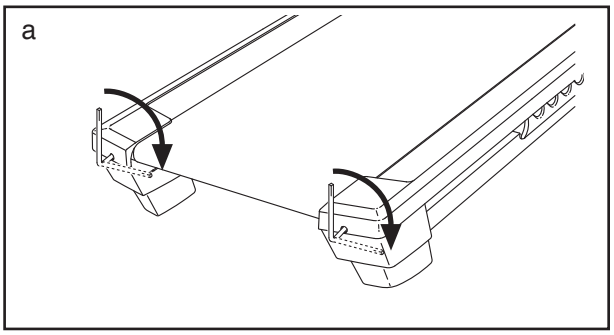
SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés. IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, poderá ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até que a cinta de caminhar fique adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

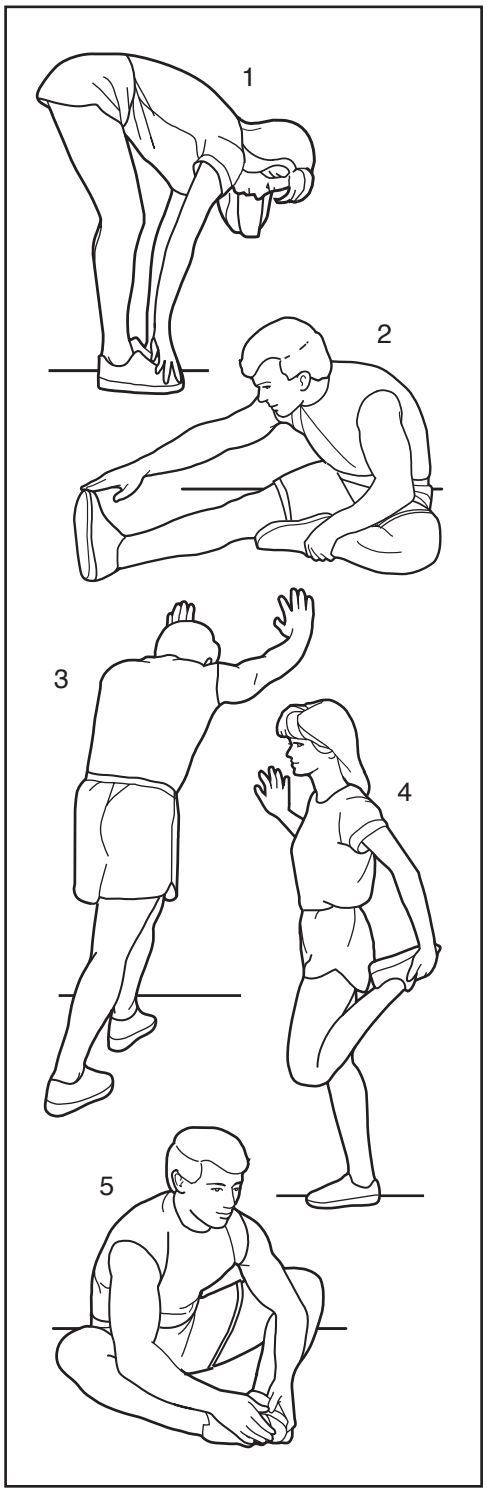
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL80911.2 R0513A

Nº	Qtd.	Descrição
1	32	Parafuso #8 x 3/4"
2	4	Parafuso Prateado #8 x 3/4"
3	6	Pino 5/16" x 1"
4	4	Parafuso 1/4" x 1/2"
5	1	Pino M8 x 45 mm
6	1	Pino M8 x 50 mm
7	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
8	4	Anilha em Forma de Estrela 1/4"
9	6	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
10	2	Porca 3/8"
11	6	Parafuso 3/8" x 3 1/2"
12	2	Parafuso do Rolo Tensor 1/4"
13	2	Pino 3/8" x 1 1/8"
14	2	Pino 1/2" x 2 1/4"
15	4	Parafuso #8 x 1"
16	15	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 3/4"
17	2	Pino 3/8" x 1 3/4"
18	2	Parafuso do Motor 1/4"
19	8	Parafuso #8 x 7/16"
20	2	Pino 5/16" x 1 1/4"
21	1	Parafuso 1/4" x 2"
22	2	Pino 5/16" x 1 3/4"
23	9	Parafuso da Máquina #8 x 1/2"
24	2	Parafuso de Terra #8 x 1/2"
25	2	Parafuso de Cabeça em Cruz #8 x 1/2"
26	2	Parafuso 3/8" x 2 1/2"
27	8	Parafuso Auto-Atarraxante #8 x 1"
28	2	Anilha 5/16"
29	5	Anilha em Forma de Estrela #8
30	2	Contraporca 1/2"
31	3	Clipe da Cobertura
32	4	Contraporca 3/8"
33	4	Contraporca 5/16"
34	2	Porca Fixa 5/16"
35	2	Acolchoamento da Plataforma
36	1	Autocolante de Aviso
37	1	Rolo Tensor
38	1	Plataforma de Caminhar
39	1	Cinta de Caminhar
40	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
41	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
42	2	Guia da Cinta
43	2	Isolador de Borracha
44	1	Interruptor de Lâminas
45	1	Polia/Roldana de Tracção
46	2	Casquilho do Motor
47	1	Isolador do Motor
48	2	Espaçador da Estrutura
49	1	Íman
50	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
51	1	Correia do Motor de Tracção
52	1	Motor de Tracção
53	1	Filtro
54	1	Suporte do Filtro
55	1	Estrutura
56	1	Fecho de Arrumação
57	1	Pé Posterior Direito
58	1	Pé Posterior Esquerdo
59	1	Cobertura do Motor
60	1	Decoração da Cobertura
61	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
62	1	Estrutura de Inclinação
63	1	Motor de Inclinação
64	2	Espaçador do Motor de Inclinação
65	1	Controlador
66	1	Suporte de Electrónica
67	1	Tabuleiro Inferior
68	1	Interruptor
69	1	Cabo de Alimentação
70	1	Barra de Apoio do Fecho
71	3	Atilho para Fio
72	1	Tomada
73	1	Placa do Tabuleiro Inferior
74	1	Apoio para a Mão Esquerda
75	1	Apoio para a Mão Direita
76	2	Tampa do Apoio para as Mãos
77	1	Fio da Barra Vertical
78	1	Barra Vertical Esquerda
79	1	Barra Vertical Direita
80	1	Barra de Apoio
81	4	Tampa da Base
82	2	Autocolante de Cautela
83	1	Passa-Fios
84	2	Espaçador da Protecção da Base
85	4	Protecção da Base
86	1	Base
87	2	Roda
88	1	Chave/Clipe
89	1	Atilho do Cabo
90	1	Consola
91	1	Estrutura da Consola
92	1	Fio de Terra da Consola
93	2	Grampo da Consola
94	1	Tabuleiro Esquerdo
95	1	Tabuleiro Direito
96	1	Base da Consola

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Porca #8	100	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
98	1	Pino #8 x 3/4”	*	–	Manual do Utilizador
99	2	Porca M8			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº PETL80911.2 R0513A

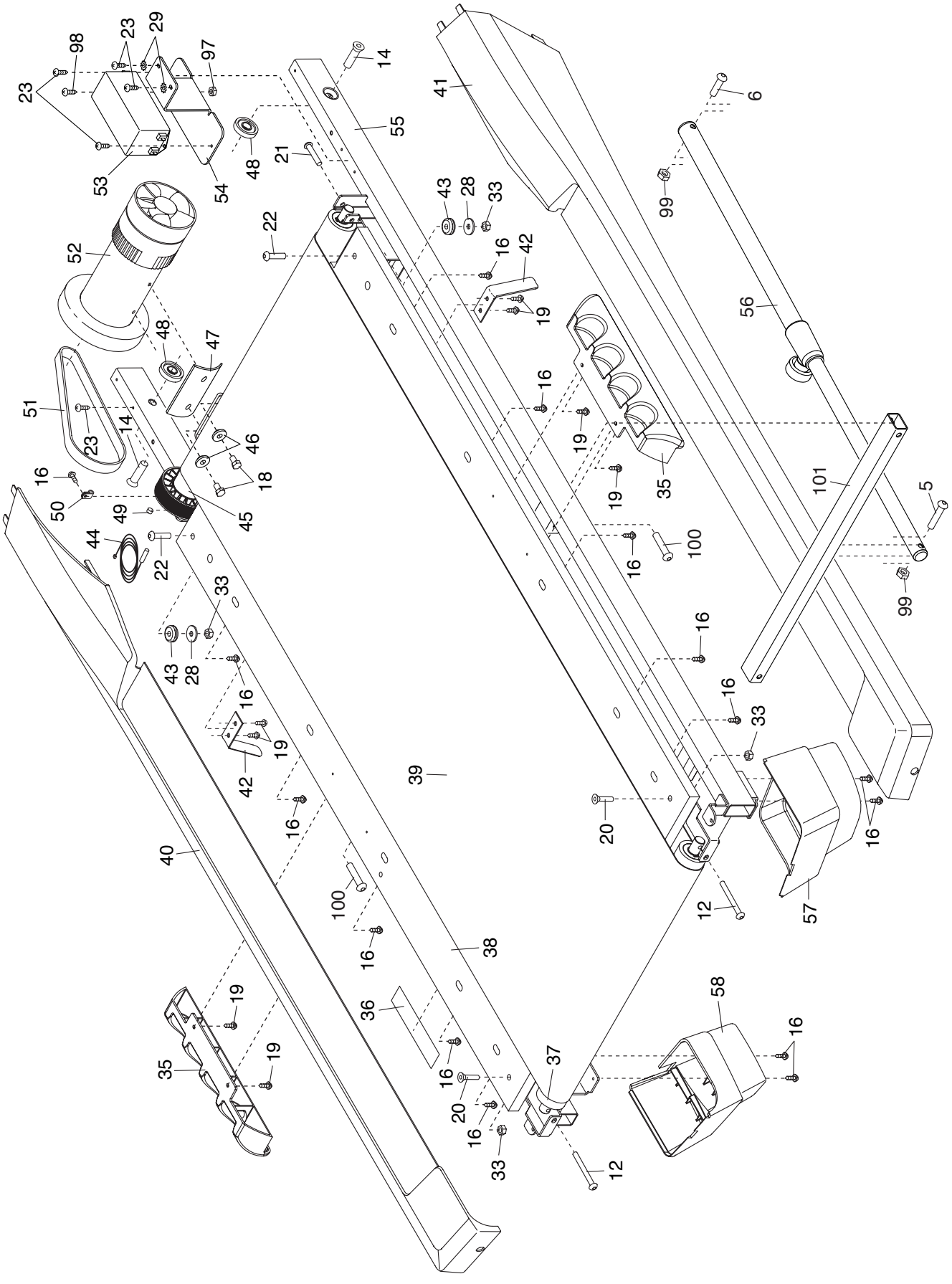


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PETL80911.2 R0513A

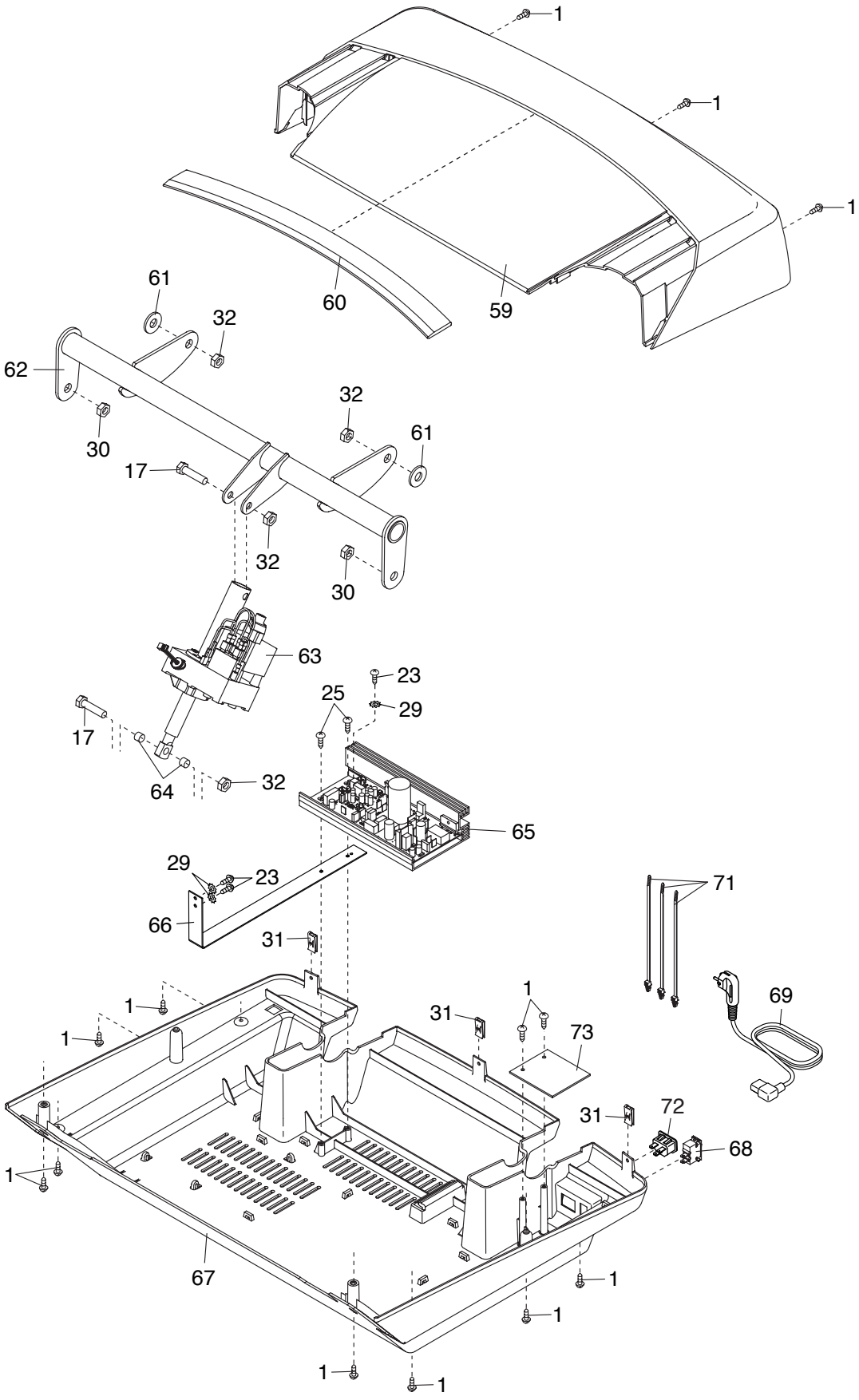


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº PETL80911.2 R0513A

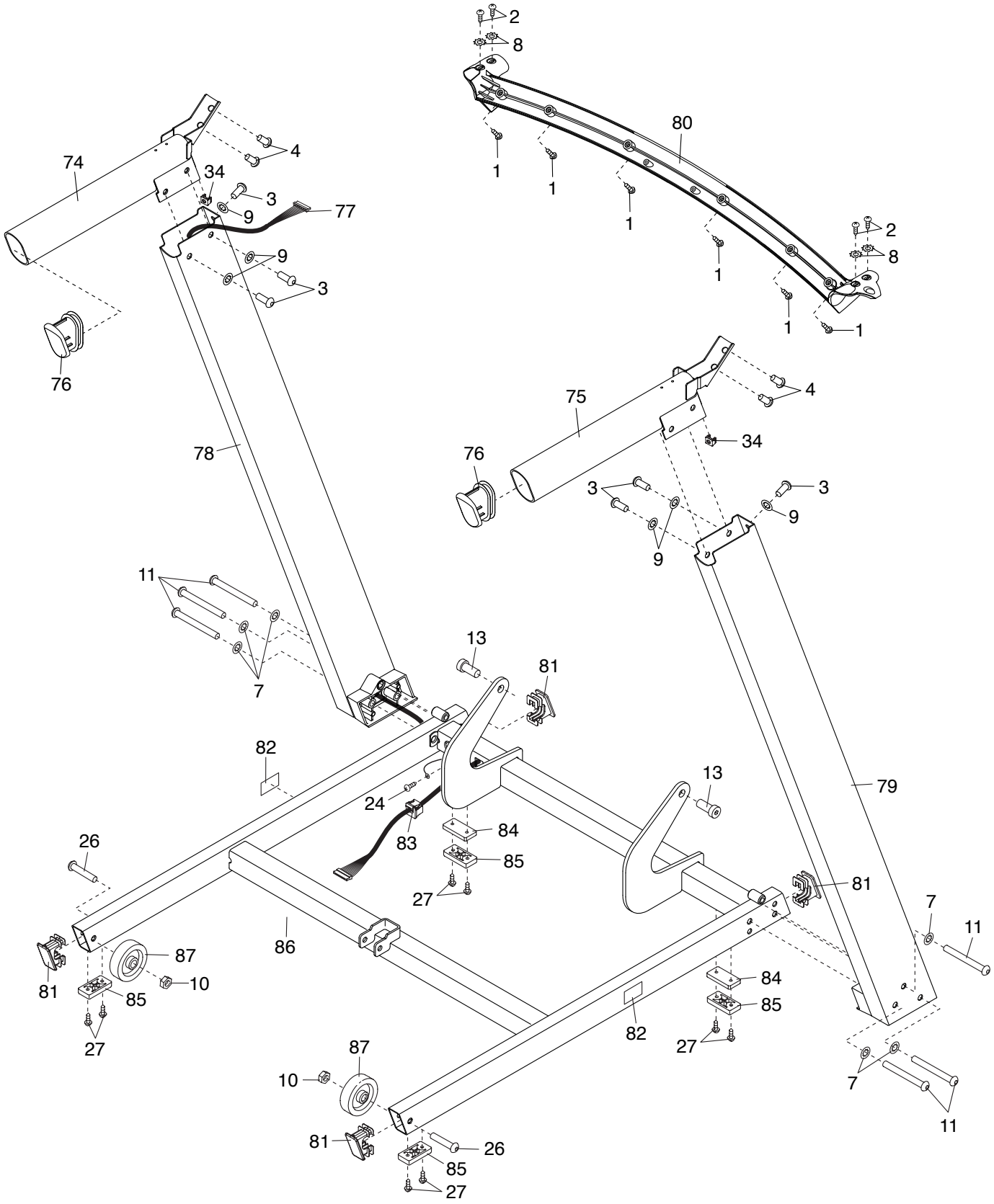
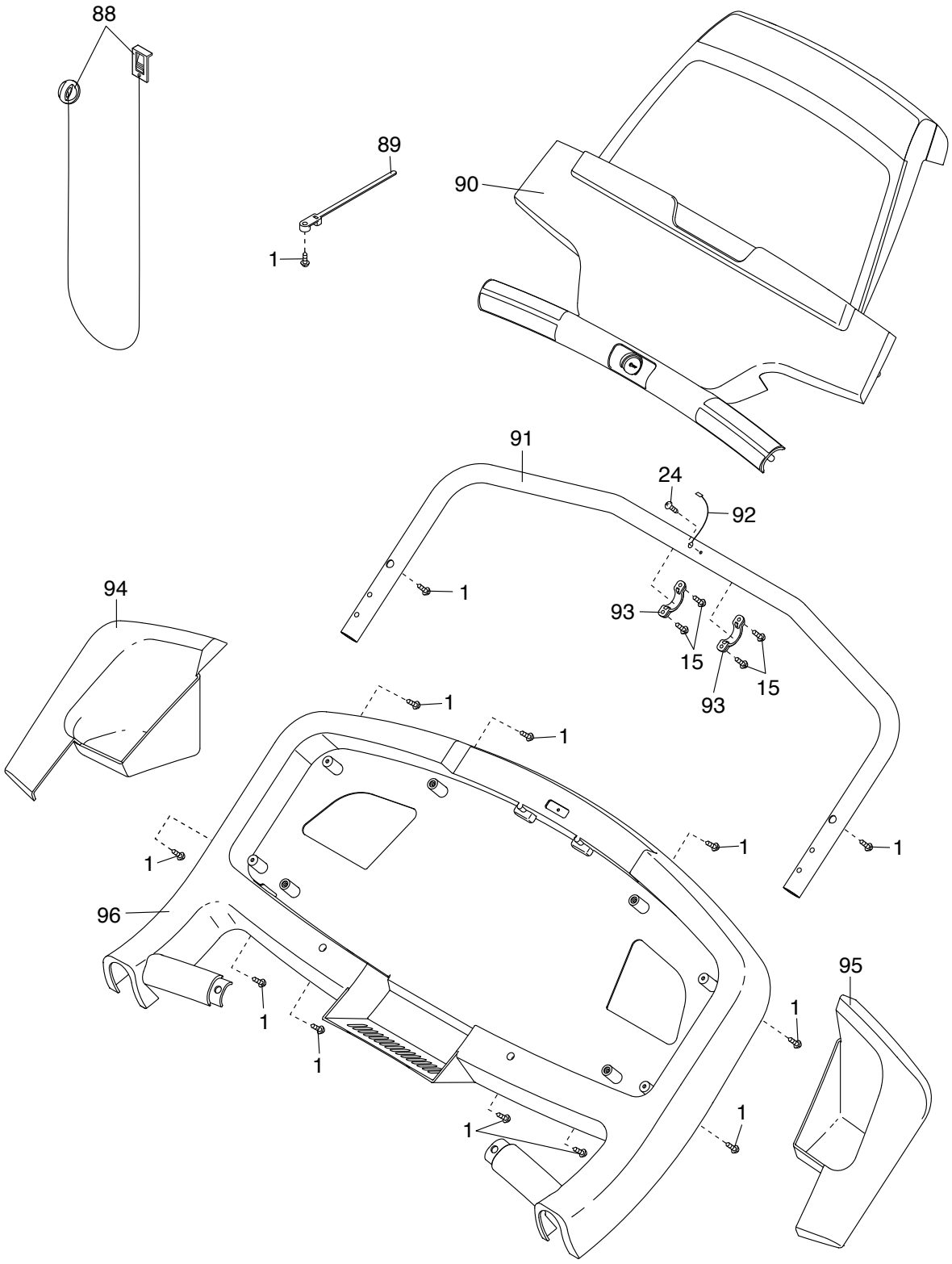


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº PETL80911.2 R0513A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

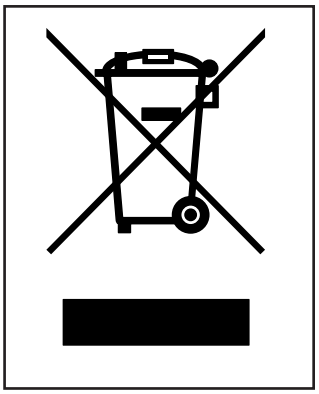
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 344765 R0513A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.